Einkaufsliste Wochenbett

Stillzeit – 2 Wochen – ultraminimal

Worum es hier geht

Diese Liste ist für die ersten 14 Tage nach der Geburt, wenn du stillst und keine Energie für Planung oder Kochen hast.
Du brauchst keine spezielle Still-Diät. Du brauchst regelmäßig Essen, Flüssigkeit und Dinge, die schnell verfügbar sind.
Ziel: satt werden, Kraft behalten, Druck rausnehmen.

Milch & Eiweiß:

- Milch oder Haferdrink
- Naturjoghurt oder Skyr
- Quark oder Hüttenkäse
- Eier (1 Packung)

Sattmacher

- Brot oder Toast
- Haferflocken
- Reis oder Nudeln
- Kartoffeln (kleiner Sack)

Schnelles Protein:

- Käse (am Stück oder in Scheiben)
- Aufschnitt oder vegetarische Alternative
- Tiefkühl-Hähnchen / TK-Gemüsepfanne
- 2–3 Fertiggerichte (ohne schlechtes Gewissen)

Obst & Gemüse (unkompliziert)

- Bananen

- Äpfel oder Birnen
- Karotten
- Gurke oder Paprika
- Tiefkühlgemüse (1–2 Packungen)

Fette & Extras

- Butter oder Margarine
- Öl (Raps- oder Olivenöl)
- Nüsse oder Studentenfutter
- Honig oder Marmelade

Getränke

- Wasser (still oder medium)
- Tee nach Geschmack (z. B. Fenchel, Rooibos, Kräuter)
- Kaffee, wenn gewünscht (maßvoll)

Nervennahrung

- Schokolade
- Kekse oder Müsliriegel

Wichtige Hinweise
In der Stillzeit brauchst du keine Verbote
Regelmäßiges Essen ist wichtiger als „gesund perfekt“
Fertiggerichte sind kein Versagen, sondern Versorgung
Dein Körper leistet gerade Schwerstarbeit